

Uyku düzeninde biyolojik saatin önemi

The importance of a biological clock in regular
sleeping patterns

Satı KAYA

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi
Selcuk University Faculty of Medicine Student

Özet

Zerrelerin hareketi, milyarlarca galaksinin ve içindekilerin dönüşü, gök gürültüsü, her sabah güneşin doğuşu, vücutta her gün ritmik bir şekilde meydana gelen biyokimyasal değişimler, dünyanın ve gezegenlerin hareketleri bir araya geldiğinde oluşan harika melodi, kainat büyüklüğündeki bir uyumu gözler önüne sermektedir. Kur'an'da "en güzel şekilde yaratıldığı" ifade edilen insan, bu külli uyuma dahil olabildiği nispette ruhi inşa-ya kavuşabilecektir. Bu çalışmada, kainattaki külli uyuma insanın ne şekilde dahil olabildiği, insanın uyku ve uyanma zamanlarının, sirkadiyen ritme göre beslenmesinin kainattaki uyumla nasıl bir ilişkisinin olduğu, insanın bu uyuma zıt hareket etmesinin ruh sağlığı üzerinde nasıl etkilerinin olabileceği Risale-i Nur ışığında ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Uyku, Ruh Sağlığı, Beden Sağlığı, Sirkadiyen Ritm, Obezite, Ahenk

Abstract

The amazing melody that comes about when the movement of particles, the rotation of millions of galaxies and what is inside them, the crash of thunder, the sunrise every morning, the rhythmic biochemical changes that occur in the body everyday, come together presents in front of our eyes a harmony which is as great as the universe. The extent that the human being, who is described as being “created in the best fashion” in the Qur’an, can participate in this great harmony, is the extent to which his/her soul can attain solace. In this study, the way in which human beings can conform to the great harmony of the universe, the relationship between the times of sleep and waking up, feeding from the circadian rhythm, and the harmony of the universe, the effects of working against this harmony on the soul is examined, in consideration of the Risale-i Nur.

Keywords: *Sleep, Mental health, physical health, circadian rhythm, obesity, harmony*

Giriş

İnsanı ve davranışlarını anlamak, etkilemek çok sayıda araştırmanın ortak konusu olmuştur. Ancak söz konusu araştırmalara konu olan insanın tanımlanmasına bakıldığında ilginç bir eksiklik göze çarpmaktadır. “Kapsamlı” olduğu iddia edilen tanımlamalara bakıldığında gözden kaçan hususlar söz konusudur. İnsanın mevcut özellikleri ve çevresiyle bir bütün olarak ele alınamayışı, araştırmacılarca üretilen sonuçların geçerliliği hakkında ciddi soru işaretleri oluşturmaktadır.

Said Nursî, insan hayatını “doğum öncesinden ölüme kadar” olarak gören tıbbın hayat algısını “alem-i ervahtan, rahm-ı maderden, sabavetten, ihtiyarlıktan, dünyadan, kabirden, berzahtan, haşirden, sıratтан geçer bir uzun sefer-i imtihanîdir.”^[1] diyerek farklı bir zemine taşımıştır. Yaşadığımız, görünür alemin ötesine taşınan bu hayat tanımlaması ile Said Nursî, tababet ilmine insanın kendisini daha yakından tanıyabilmesi için bir kapı aralamıştır. Said Nursî’nin “Esmâ-i İlahiye’ye ait garaibin fihristesi, hem şuun ve sıfat-ı İlahiye’nin bir mikyası, hem kainattaki alemlerin bir mizanı, hem bu alem-i kebirin bir listesi, hem şu kainatın bir haritası, hem şu kitab-ı ekberin bir fezlekesi (özeti), hem kudretin gizli definelerini açacak bir anahtar külçesi, hem mevcudata serpilene ve avkata(vakitlere) takılan kemalatın bir ahsen-i takvimidir.”^[2] diyerek tarif ettiği yönü ile değerlendirildiğinde, maddesinden öte bir mana taşıyan insan, tıp ilminde de daha anlaşılır hale gelecektir.

“İnsan ehemmiyetsiz olsaydı, mahlukat onun için halk edilmezdi” derisini veren Risale-i Nur, insanın beş zahirî, beş batını olmak üzere on tane hasseye sahip olduğunu bizlere öğretmekte, insanın bu hasseleriyle dünyanın her bir cüzünden istifade edebileceğini söylemektedir.^[3] Sahip olduğu bütün duygu ve kuvveler cihetiyle ihtiyaçlara sahip olan insanın ihtiyaçları tam olarak giderilmezse, insan hayatında bir takım aksaklıkların ortaya çıkması kaçınılmaz olur. İnsanda yerleştirilmiş olan “ruh, akıl, kalp, irade, nefis, vicdan, zahirî ve batın his”lerin mahiyetinin anlaşılması, birbirleriyle etkileşim düzeylerinin fark edilmesi ve bu cihazatların senkronize bir şekilde çalışabilmesinin yollarının aranması, insanın kainattaki büyük armoninin içinde nasıl bir yerinin olduğunun anlaşılması, insanlığın yaradılışından bu yana elde edilmeye çalışılan tam iyilik halinin sağlanabilmesi için gereklidir.

İnsanın biyolojik ve kimyasal boyutu, şüphesiz sosyal ve psikolojik yapısı üzerinde oldukça etkilidir. Ruhsal tepkileri, algıları, karar verme süreçleri, inanç ve tutumları incelenmeden önce insan kimyasını anlamak, bu kimyanın çok tartışılan bilişsel ve ruhsal değerlendirme ve tepkilere hazırladığı zeminin farkına varmak gereklidir.^[4] Bunlar düşünüldüğünde hiç şüphesiz

İnsanı ve davranışlarını anlamak, etkilemek çok sayıda araştırmanın ortak konusu olmuştur.

[1] Nursi, Sözlere, s. 55.

[2] Nursi, Sözlere,s.211-212.

[3] Nursi, İşarat-ül İ'caz,s.186

[4] Günaydın (2014), Bir Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Uyku Kalitesi ve Genel Ruhsal Durumlarına Etkisi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 5(1):33-40

*Uygunun nasıl
bir süreç olduğu
konusundaki
araştırmalar son
yıllarda oldukça
artmıştır.*

insanın beden ve ruh sağlığını etkileyen en önemli etkenler arasında sayacağımız kavramlardan birisi de uykudur.

Uygunun nasıl bir süreç olduğu konusundaki araştırmalar son yıllarda oldukça artmıştır. Son zamanlarda artan uyku bozukluklarına çare arayışları ve gelişen teknolojiyle birlikte hakkında daha çok malumata erişilme imkanının olması uykuyu son yılların popüler konusu haline getirmiştir. Uyku süresi ve kalitesinin, insanın vücut, akıl, ruh sağlığı üzerine etkileri hala güncelliğini koruyan araştırma konularıdır. Peki nedir uyku? Beden ve ruh sağlığı üzerine nasıl etkileri vardır? Sanıldığı gibi pasif bir dönem midir? Alem-i asgar olan insanın uyku-uyanıklık döngüsü alem-i ekberde nasıl bir karşılık bulmaktadır? Tüm bu sorulara cevap verebilmek için insanın içinde yaratıldığı alemle ve kainatla ilişkisinin anlaşılabilmesi gereklidir.

Biyolojik Ritm ve Ahenk

Kainat, sonsuz nağmelerin, sayısız ritimlerin iç içe uyum içinde bir araya getirildiği muhteşem bir senfoni gibidir. Said Nursi bu uyumu "... her şey "Bismillah" der. İşte, bütün mevcudat gibi, her bir zerre ve zerratin her bir tائفesi ve mahsus bir cemaati, lisan-ı hal ile "Bismillah" der, hareket eder."^[5] diyerek ifade etmiştir. Kainatın ömründe asırlar, dünyanın dönüşler şeklinde geçirdiği çağlar, devirler, yıllar, mevsimler, gece ve gündüz deveranı hep bir ritmin ve döngünün devam ettiğinin işaretleridir. Günlük ibadetlerin salınımları ile güneşin ve onun ritmik dönüşleri ile şekillenen periyotların ahenk içinde uyumu, gece gündüz deveranı ve insanın biyolojik ritminin bu deverana ayak uydurmak için insan vücudunda meydana getirdiği hormonal ve biyokimyasal değişimler, insanın bu umumi ritme katıldığı en açık delilidir. Belki de hakkıyla kulluğunu yerine getiren insanların ruhundaki inşirah bu fitrî ritme sağladığı uyum sebebiyledir.

Said Nursi, namazın belirli vakitlere tahsisinin hikmetini ve astronomik ritme insanı bağlayan ibadetlerin hakikatini anlatırken şu ifadeleri kullanıyor: "...her bir namazın vakti, mühim bir inkılab başı olduğu gibi, azim bir tasarruf-u İlahinin ayinesi ve tasarruf içinde ihsanat-ı külliye-i İlahiyenin birer ma'kesi olduğundan, Kadir-i Zülcelal'e o vakitlerde daha ziyade tesbih ve ta'zim ve hadsiz nimetlerinin yekunüne karşı şükür ve hamd etmek demek olan namaza emredilmiştir."^[6]

Nursi'nin gördüğü hakikatin bir vechesini Alain Reinberg'in "Biyolojik Saat ve Asteni" isimli makalesinde yaratılıştaki var olan biyolojik ritm (sirkadiyen ritm) in ifade edildiği şu satırlarda da görüyoruz. "Bitki ya da hayvan olsun yaşayan organizmalardaki tüm fizyolojik ve biyolojik süreçler periyodik bir biçimde, yani 24 saatlik bir periyot ve tüm yıl süresince önceden bilinen bir değişim gösterirler. Bu ritmik değişimler birbirini takip eden düzenli çıkışlar (ya da akrofazlar) ve inişlerle karakterizedir. İnsan türlerinde yaklaşık 200 ritim saptanmıştır. Bunların çıkış ve inişlerinin dağılımı

[5] Nursi, Sözler,s.908

[6] Nursi, Sözler,s.70

tesadüfi bir olay değildir. Bu dağılım zaman içindeki bir organizasyonu ortaya koyar. Çevremizdeki, örneğin gece/gündüz, gürültü/sessizlik, sıcak/soğuk gibi periyodik değişimlere karşı bir uyum sürecidir. Bu ritimler genetik kaynaklıdır ve mantarlarda, böceklerde ve farelerde bunları kontrol eden çeşitli genler saptanmıştır.”^[7]

İnsanın uyku-uyanıklık periyotları da bahsi geçen astronomik ritme insanı dahil eden ve uyumunu bir noktada zorunlu kılan süreçlerdir. İnsanoğlu günü 24 saat yaşıyor ve uzun yıllardır yapılan çalışmalarda insan için çok etkili bir ilaç ve şifa deposu olan uyku ve sonrasındaki uyanıklık süreçleri iç saat olarak nitelendirebileceğimiz biyolojik ritmi sayesinde ayarlanıyor. Kortizol, vücut sıcaklığı ve melatonin gibi önemli bazı değişkenler gün içinde sürekli dalgalanıyor. Gündüzün bittiği, güneşin battığı, yorgunluğun arttığı zaman uykuya geçiş için vücut sıcaklığı hafifçe düşmeye ve melatonin salgılanmaya başlıyor. Hem uyku basıncının zirveye ulaştığı hem de 24 saatlik biyolojik ritmin ilgili hormonları salgıladığı o kesişme noktası uykuyu başlatıyor. Yalnızca uyku-uyanıklık değil, aynı zamanda hangi organdan hangi hormonun hangi zaman diliminde kana verilip etki göstereceği de bu iç saate bağlı şekilleniyor. Şu halde karaciğerde de, midede de bu saatin emrini alıp uygulayacak başka alıcı saatler var. Her bir organ bu emre intisabıyla insana “çeşitli organ ve cihazlarımın lisansı ile istenilen çeşitli ihtiyaçlarımın hepsi için, bütün Esmâ-i Hüsnâ’nın müsemması olan, beni yediren ve içiren ve terbiye ve tedbir eden ve beni kemale erdiren, celali her şeyden sonsuz derecede yüce olan ve lütuf ve ihsanı her şeyi kuşatan İlahım ve Rabbim ve Halıkım ve Musavvirim bana yeter”^[8] münacatını yaptırıyor.

Neredeyse vücuttaki her hücreyi organize eden biyolojik saatimiz beyinde hipotalamusta yer alan suprakiazmatik çekirdek tarafından kontrol ediliyor. Suprakiazmatik çekirdek 24 saatlik günü organize ediyor. Sirkadiyen ritmimiz sabah kortizol ile bizi kaldırıyor, gün içinde vücut sıcaklığını ayarlıyor, tiroid hormonlarını düzenliyor, gece melatonin salgılatıyor, uykuda büyüme hormonunu organize ediyor ve daha binlerce işlevi yerine getiriyor. Retinadan foto-reseptörler aracılığıyla gelen ışık hipotalamusa geçiyor ve suprakiazmatik çekirdek tarafından algılanıyor. Bu ışık ile epifizden melatonin sentezi durdurularak uyanıklık oluşturulup, bununla ilgili komutlar tüm sistemlere iletiliyor. Beynin arka kısmında yer alan beyin sapı; egzersiz, gürültü, hareketlilik, aktif halde bulunma ile ilgili tüm durumları algılayarak uyanıklık ile ilgili habercilerin uyanık kalmasını sağlayıp beyin kabuğunu (korteks) uyarıyor. Işık gelmediği ve karanlık olduğunda melatonin dediğimiz hormon salgılanıyor ve melatonin aracılığıyla uykuda yapılacak faaliyetler organize ediliyor. Uyku düzenleyici etkisinin yanı sıra duygu durum düzenlenmesinde de rolü olan melatonin hormonu yaşlanmayı geciktirip, aynı zamanda vücudun savunma sisteminin de gücünü artırıyor. Tam bir karanlık halinde ve uykuda etkisini gösteren melatonin

*Neredeyse
vücuttaki her
hücreyi organize
eden biyolojik
saatimiz beyinde
hipotalamusta
yer alan
suprakiazmatik
çekirdek
tarafından kontrol
ediliyor.*

[7] Roenneberg,t.(2013) Chronobiology: the human sleep Project. Nature,498 (7455), 427

[8] Nursi, Şualar, s.95

*Restorasyon
teorisine göre
uyanıklık
durumu vücudun
dengesini bozan
bir durumdur,
vücudu tüketir,
yıpratır. Uyku
ise tüm bu
bozulmalara
karşı bir tamir
sürecidir.*

düzeylerinin azalması dikkat ve konsantrasyonun da azalmasına sebebiyet verecek süreçlerin başlamasını hızlandırıyor.^[9]

Tüm bu bilgiler ışığında bakıldığında Cenab-ı Hakk'ın "O, geceyi sizin için bir elbise, uykuyu bir dinlenme ve gündüzü de yayılıp-çalışma zamanı kılandır."^[10] diyerek bahsettiği hakikat daha anlaşılır hale geliyor. Allah'ın yaratılıştan misyonuna yüklediği kanunlara zıt hareket ederek kainattaki ahengi bozma konusunda ısrarcı olan insanoğlu için ışık, karanlık yüzünü her geçen gün daha aşikar göstermeye başlıyor. Gece bir şekilde parlak ışığa maruz kalan kadınlarda meme kanseri gelişme riski, tümünden karanlıkta uyuyanlara göre hatırı sayılır şekilde daha yüksektir. Buradan hareketle gelecekte kanser vakalarının çok daha fazla görüleceğini, melatonin eksikliği ve kanser ilişkisinin daha fazla araştırılacağını şimdiden söylemek mümkün diyebiliriz. Yani biyolojik ritmini bozmasıyla birlikte "kronik bir uyumsuzluk" sürecini başlatmış olan insanoğlunun hayatını devam ettirmesi için gerekli ve en önemli özelliği "uyum" olduğuna göre, uykudan vazgeçmek ve tam istifade edememek uyumdan ve yaşamdan vazgeçmek demek oluyor.

Belirtilen şekillerde ifade edilen uyku insan hayatında zorunlu bir ihtiyaç olarak ortaya çıkıyor. İnsanın en temel ihtiyaçları arasında yer alan düzenli bir gece uykusu, tüm yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesinin en önemli etkenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Uyku, zannedildiğinin aksine pasif bir süreç değil, beynin aktif olarak işlediği bir süreçtir. Uyku tamamen bilinçsizlik durumundan ziyade, farklı bir bilinçlilik durumudur. Uykuyla alakalı hâlâ keşfedilmeyi bekleyen pek çok soru var ve bu sorulara verilecek en uygun cevap, uykunun tek bir amacının olmadığı ve kişinin beden ve ruh sağlığı üzerinde pek çok etkiye sahip olduğu şeklinde olacaktır.

Restorasyon teorisine göre uyanıklık durumu vücudun dengesini bozan bir durumdur, vücudu tüketir, yıpratır. Uyku ise tüm bu bozulmalara karşı bir tamir sürecidir. Uyanıklık sürecinde oluşan iç dengesizliğe karşı gelişen bir cevaptır. Biyolojik ritim teorisi ise organizmayı uykuya zorlayan bir mekanizma olduğunu savunur.^[11] Yani, uykunun, bir nevi insan vücudunu dengeleyici özelliğinin olması, Said Nursi'nin "kainat ve içindeki eşya, adalet ve Hikmet-i İlahiyeye şahadet ediyor." diyerek vurguladığı kainat ve insandaki dengeyi sağlayan unsurlardan birisi olduğunu gösteriyor. "Onlara afak ve enfüste ayetlerimizi göstereceğiz."^[12] ayetiyle insana öğretilmek istenen hakikatin bir yönü insan vücudundaki nizam ve mizan diliyle gösterilmek istenen enfüsü ayetlerle gösterilmiş oluyor.

Niçin Uyuyoruz?

Düzenli ve kaliteli bir uyku, vücudun gün içinde uğradığı tahribata karşı vücudu yenileyen ve tamir eden, vücut bağışıklık sistemini

[9] Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları

[10] Furkan Suresi,25/47

[11] Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları s.19-20

[12] Fussilet suresi,41/53

güçlendiren,”oksidan-antioksidan sistemler” üzerine etki ederek organizma savunmasına katkıda bulunan, bilgi organizasyonu ve hafıza düzenlenmesini sağlayarak gün içinde öğrenilen bilgilerin kalıcı belleğe aktarımını kolaylaştıran aktif bir zihinsel süreci kapsar.^[13] Uyku kalitesi niteliksel ve niceliksel olarak kötü olduğunda dikkat/bellek bozuklukları, emosyonel değişkenlik, hatta varsanı ve sanrılar görülebilmekte; kronobiyolojik değişimlerle birlikte bu belirtilerin şiddeti daha da artabilmektedir. Uyku hakkında edindiğimiz tüm bilgiler, zihinsel ve fiziksel sağlığımız için ne denli önemli olduğunun altını çiziyor.^[14]

Nasıl ve Ne zaman Uyku?

Bütün bu bilgiler çerçevesinde düşünüldüğünde ortaya şu sorular çıkmaktadır: Bir insan nasıl, ne zaman, ne kadar uyumalı? Asrımız insanının karşılaştığı çoğu probleme eczahane-i kudsiye-i Kur’aniye’den sunduğu nur ve huzur reçeteleriyle çözüm sunan Risale-i Nur’da uyku ihtiyacının nasıl ve ne zaman karşılanması gerektiği sünnet-i seniyye ışığında açık şekilde izah edilmektedir. Risale-i Nur’da uyku halinin üç farklı formda yaşanabileceği şu ifadelerle anlatılmaktadır:

“Birincisi gayluledir ki, fecirden sonra, ta vakt-i kerahet bitinceye kadardır. Bu uyku rızkın noksanlığına ve bereketsizliğine hadisçe sebebiyet verdiği için hilaf-ı sünnettir. İkincisi feyluledir ki, ikinci namazından sonra, mağribe kadardır. Bu uyku ömrün noksanlığına sebep olur. Üçüncüsü kayluledir ki, bu uyku duha (kuşluk) vaktinden, öğleden biraz sonraya kadardır. Bu uyku hem ömrü, her rızkı tezyide medardır. Çünkü yarım saat kaylule, iki saat gece uykusuna muadil gelir.”^[15]

Biyolojik saat olarak adlandırdığımız sirkadiyen ritmin işleyişi ve bu esnada vücutta meydana gelen biyokimyasal ve psikolojik süreçler düşünüldüğünde Said Nursi’nin ifadesindeki hikmet daha anlaşılır hale gelecektir.

Uykunun gizemli dünyasını keşif konusunda pek çok araştırma yürüten bilim adamları, insanların iki ayrı uyku dalgasına göre programlandığını tespit etmişlerdir. Münih ve Resenburg Üniversitelerinden Prof. Jürgen Zulley ve Barbara Knab’ın araştırmalarına göre, bu iki dalgadan biri, öğle saatleri arasında 10 ila 30 dakikalık bir süreyi içeriyor. Öğle vakti uyunacak bu uyku, uykusuzluğun en önemli çözümlerinden biri olarak nitelendiriliyor. Diğeri ise gece 00.00-04.00 arası uyunacak uykudur. Bu iki vakti değerlendirebilen insanların çoğu uykusuzluk sorunlarından kurtulabiliyorlar. Saatlerini uyuyarak geçirdiği halde dinlenmiş hissedemeyen insanların en büyük sorunu ne zaman uyumaları gerektiği konusunda yeterli bilgiye

Biyolojik saat olarak adlandırdığımız sirkadiyen ritmin işleyişi ve bu esnada vücutta meydana gelen biyokimyasal ve psikolojik süreçler düşünüldüğünde Said Nursi’nin ifadesindeki hikmet daha anlaşılır hale gelecektir.

[13] Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları s.20-22

[14] Finkel,m, 2018, National Geographic Türkiye, Ağustos

[15] Nursi, Lemalar, s. 628-629

Beyindeki yabancı maddelerin, atıkların uzaklaştırılması işleminin uyku durumuna bağlı olduğu tespit edildiği gibi uykudaki pozisyona bağlı olduğu yönünde de görüşler mevcuttur.

sahip olmayışlarıdır, denilebilir. Bu noktada Said Nursi'nin de "Fitri uyku 5 saattir."^[16] ifadesi manidardır.

Netice olarak bedeni dinlendiren rahatlatan, ferahlatan, vaktinde yeterince uyku ve kayıtle olduğu gibi, yaşanan uyku problemleri kişilerin beden ve ruh sağlığını zayıflatarak hayat kalitesini düşürmektedir.

Uyku Beynin Temizlik Görevlisidir

Sayıdığımız tüm mekanizmalar ve sistemler üzerinde açık etkisi bulunan uykunun yakın zamanda bir görevi daha tanımlanmıştır. Dr. Nedergaard ve ekibinin beyin araştırmaları sırasında sordukları "beynin filtresi nerede?" sorusuna verdikleri cevap uykunun gizemli dünyasını keşfetme yolunda bir adım daha atmamızı sağlamıştır. Fiziksel olarak bütün vücutta temizlik lenfatik sistem aracılığı ile yapılmaktadır. Tüm artık maddeler lenf sistemi aracılığıyla toplanıp atılmaktadır. Ancak çok ilginçtir ki merkezi sinir sisteminde anatomik olarak aynı şekilde bir lenf dokusu yoktur ve beyinde metabolik atık ürünleri uzaklaştırmak ve sıvı dengesini sağlamak için alternatif sistem yaratılmıştır. Peki beyin için nasıl bir filtre ve toksinlerden arındırılma süreci işlemektedir? Bu soru yeni tekniklerin gelişmesi ile cevabını bulmuştur. Bir floresan işaretleme tekniği ile farelerin beyin dokuları incelenmeye başlanmış, izlenen parlak renkli izlerin beyin dokusu içerisinde kendine özgü belirli yolları izlediği görülmüştür. Araştırma sürecinde ilginç olan ise beyin dokuları çevresinde izlenen bu hareket ve boşaltımın daha etkin bir şekilde fare uykudayken gerçekleşiyor olmasıdır. Bunu yapan da beyin dokusunun kendi içinde dengesini sağlayan ve nöronları koruyan glia hücreleridir. Glia ve lenfatik sistemin birleşimi ile de beynin uykudayken aktif bir şekilde temizliğini sağlayan bu sisteme glimfatik sistem ismi verilmiştir.^[17] İlk defa 2013 yılında Xie ve ekibi glimfatik sistemin derin uyku sırasında etkin bir şekilde çalıştığına dair kanıtlar sunmuşlardır. Farelerde yapılan deneylerde glimfatik sistemin uykuda daha akıcı olduğu ve biriken maddelerin 2 kat daha hızlı temizlendiği gözlenmiştir. Bu durumu uykuda "noradrenalin aktivitesinin azalması ile temizlik miktarının artması" şeklinde açıklayan bilim insanları, uykusuzluk durumunda glimfatik sistemde bozulmalar meydana geleceğini ve bunun da nörodejeneratif hastalıklara zemin hazırlayacağını ifade etmektedirler.

Beyindeki yabancı maddelerin, atıkların uzaklaştırılması işleminin uyku durumuna bağlı olduğu tespit edildiği gibi uykudaki pozisyona bağlı olduğu yönünde de görüşler mevcuttur. Yine fareler üzerinde yapılan bir deneyden elde edilen sonuçlara göre 3 gruba ayrılarak (yan taraflarına doğru yatanlar, sırt üstü yatanlar, yüz üstü yatanlar) gözlemlenen farelerden yan yatırılanların glimfatik sistemlerinin daha aktif çalıştığı ve daha yüksek oranda temizlik yaptığı görülmüştür.^[18]

[16] Taniyanların Dilinden: Bayram Yüksel

[17] Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları s.31-34

[18] Lee, H., Xie, L., Yu, M., Kang, H., Feng, T., Deane, R., (2015) The effect of body posture on brain glymphatic transport. Lournal of Neuroscience, 35(31), 11034-11044

Bu gelişmelerin tamamı, Hafsa'dan (ra) rivayetle: “Hz. Peygamber uyumak üzere uzandığında sağ elini yanağının altına koyar, sonra, “Allah’ım, kullarını dirilteceğin kıyamet gününde beni azabından koru” diye dua eder ve bunu üç defa tekrarlar.”^[19] hadisinde gördüğümüz ve Said Nursi'nin “Sünnet-i Seniyye, edeptir. Hiçbir meselesi yoktur ki, altında bir nur, bir edeb bulunmasın.”^[20] şeklindeki ifadeleriyle dikkatleri çektiği hakikate vazıh birer delildir, diyebiliriz.

Uyku- Beslenme İlişkisi

İnsanın ruh ve beden sağlığını etkileyecek olan üç önemli faaliyeti uyku, beslenme ve hareketlilik olarak (egzersiz) sayabiliriz. Uyku ve beslenme zamanlama olarak da birbirini tamamlayan iki süreçtir. Günümüz modern insan toplumlarının en önemli sorunlarından bir tanesi, işlerinin zamanlamasını doğru yapamamasıdır. Uyku, yemek ve başka önemli işlerde zamanlamayı başaramayan insanın bedenî ve ruhî sorunlarla karşılaşması belki umumi akışa muhalefetinden dolayıdır. Tarihsel süreç içerisinde teknolojinin gelişimi ile birlikte kendini güneş ve aya göre ayarlamak yerine alışkanlıkları ve zevklerine göre ayarlamayı tercih eden, gecelerini gündüz gibi yaşayan insanoglunun hayatında uyku düzeniyle birlikte yeme düzeninde de pek çok değişiklik meydana gelmiştir ve bu yeni problemlere yol açmıştır.

Geçmiş yüzyıllarda açlık önemli bir sorun iken günümüzde obezite büyük sorun haline gelmiştir. Günümüzde obeziteyle mücadele adına pek çok faaliyet yürütülmekte, bir çok hastanede “obezite merkezi” adı altında çok sayıda hekimin, diyetisyenin, hemşirenin, psikoloğun birlikte çalıştığı bölümler açılmaktadır. Kuvve-i şeheviyenin vasat mertebede istikamette tutulamayışının bir sonucu olarak karşımıza çıkan obezite problemi beraberinde akla şu soruları getirmektedir. “Neden bazı insanların iştahları fazladır?, Ya da neden gece acıklarlar ve yüksek kalorili gıdaları, rafine şekerli, tatlı yiyecekleri tüketirler?”

Risale-i Nur'da insanların yaratılış itibarıyla hayvandan farklı olarak üç ana duygusuna sınır konulmadığı^[21], konulan teorik sınırlamaların da marjinal durumlardan kaçınmak ve orta yolun bulunmasına yönelik olduğu ifade edilmiştir. “Kuvve-i şeheviye” olarak nitelendirdiğimiz iştihâ duygusunu bir kapıcı^[22] olarak gören Said Nursi, bu duygunun nefis ve hevanın emri altına girdiğinde, asıl vazifesini unutacağından ve sükut edeceğinden bahsetmektedir.^[23] İnsan nefsinin, yemek içmek noktasında keyfemayeşa hareket etmesinin, şahsın hem maddî hayatına tıbben zarar verdiğini, hem de helal haram demeyip her şeye saldırmanın adeta manevî hayatını da

[19] Camiüssağır

[20] Nursi, Lemalar, s.181.

[21] Nursi, İ̇şaratü'l İ̇caz. S.228

[22] Nursi, Mektubat,s 676

[23] Nursi, Mektubat,s 612

İnsanın ruh ve beden sağlığını etkileyecek olan üç önemli faaliyeti uyku, beslenme ve hareketlilik olarak (egzersiz) sayabiliriz. Uyku ve beslenme zamanlama olarak da birbirini tamamlayan iki süreçtir.

*Oruç, kanaat,
riyazet, iktisat vs.
insanın nimete
olan farkındalığını
yine başlangıç
ayarına döndüren
unsurlardır.
Bunların tümü
insanın elindeki
nimetin farkına
varmasını
sağlayan
ayarlardır
denilebilir.*

zehirlediğini^[24] ifade eden Nursî, “kalb ve mide dairesi”nde en ehemmiyetli ve daimi vazife bulunduğunu^[25] söylerken beslenmenin insanın maddî ve manevî hayatı üzerindeki büyük etkilerine dikkat çekmektedir. Burada şahsi hayatımızın tüm safhalarında istikamet (kuvve-i şeheviye, kuvve-i gadabiye ve kuvve-i akliye vasatı tercih etmek) en faydalı, en kolay, en kısa yol olduğuna, homeostasisin yani kişinin yaşamını devam ettirmek için gerekli olan dengenin esas olduğuna dikkat çekilmiştir.

Tıbbın babası sayılan ve Batı’da Avicenna olarak bilinen İbni Sina’nın “Tıp ilmini iki satırda topluyorum; yediğin zaman az ye, yedikten sonra 4-5 saat kadar yemek yeme, şifa hazımdadır. Yani kolayca hazmedebileceğin miktarı ye, nefse ve mideye en ağır ve en yorucu hal yemek üstüne yemek yemektir”^[26] düsturu, hazımdan evvel mideyi üst üste yemekle doldurmanın insanın hem beden hem de ruh sağlığını ciddi olarak olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Said Nursi de bu hakikati “Demek, beşerin musibetini ikileştiren sabırsızlığın ve tahammülsüzlüğün bir ilacı da oruçtur.”^[27] Ve “Nefis eğer muvakkat bir ayın gündüz zamanında ta’til-i eşgal etmezse; o fabrikanın hademelerinin ve o cihazatın hususi ibadetlerini onlara unutturur, kendiyile meşgul eder, tahakkümü altında bırakır.”^[28] diyerek tasdik etmektedir. İnsan eğer gerçek iştihasını israfla kaybetmişse yani çok yemekten, çok koklamaktan, çok tatmaktan, çok kullanmaktan dolayı o nimete karşı duyarlılığını yitirmişse, yeniden duyarlı hale gelebilmesi için yapması gereken şey nimeti daha az tüketmektir. Duyarlılık yitimi bir nimeti haddinden fazla kullanmanın delilidir. Oruç, kanaat, riyazet, iktisat vs. insanın nimete olan farkındalığını yine başlangıç ayarına döndüren unsurlardır. Bunların tümü insanın elindeki nimetin farkına varmasını sağlayan ayarlardır denilebilir.

Bir şey bizzat kendisi için tüketildiğinde o şeyin terapötik etkisi azalıyor. Fakat vesileliğin hakkı verildiğinde, bu vesile kılışın amacıyla doğru orantılı olarak, etkisi uzuyor. Duyuların tattığından ötesine iman eden insanlar “şey”lerin kendilerinden ibaret olmadıklarını biliyorlar ve eşyaya ve olaylara mana-i harfi olmaları yönüyle bakabiliyorlar. Böyle bakmayı başaraabilen insanlar için de kuvve-i zaika dediğimiz tad alma duyusu İlahi rahmet hazinelerinin bir nazırı ve müfettişi rütbesine çıkabiliyor.^[29]

Obeziteyle alakalı diğer bir dikkat çeken husus ise; 80’li yıllardan günümüze obezitenin 2 kat daha fazla görüldüğünü bildiren bilim insanlarının uykusuzluk probleminde paralel bu sorunun arttığını dile getiriyor oluşturlardır. Uykunun tüm nöroendokrin sistemin düzenlenmesinde pay sahibi

[24] Nursi, Mektubat, s 684

[25] Nursi, Asa-yı Musa, s 34

[26] Nursi, Lemalar, s 368

[27] Nursi, Mektubat, s 684

[28] Nursi, Mektubat, s 684

[29] Nursi, Lemalar, s. 355

olduğu gerçeği düşünüldüğünde, uyku sorunlarının enerji dengesini değiştireceğini, kalitesiz uyku nedeniyle kan şekeri dengesinin de bozulacağını, buna bağlı başta diyabet ve metabolik sendrom gibi hastalıkların görülmesinde artış yaşanacağını söylemek mümkün. Said Nursî bu gerçeğe "... ekser hastalıklar su-i istimalattan, perhizsizlikten ve israftan ve hatiattan ve sefahetten ve dikkatsizlikten geliyor. Mütediyyin hekim, elbette meşru bir dairede nasihat eder ve vesayada bulunur. Su-i istimalattan, israftan men eder, teselli verir."^[30] diyerek dikkat çekmekte ve beraberinde hekimliğe dair önemli tavsiyeler vermektedir.

İsrafı yalnızca "bir şeyi gereğinden fazla kullanmak" manasına hapsedemeyen, aynı zamanda yanlış yer ve zamanda kullanmanın da israf olduğuna değinen Said Nursî, olayların nasıl ve ne kadar olduğuyla ilgilendiği kadar, ne zaman olduğuna da önem vermiştir. Bu cihetiyle obezite fizyopatolojisi ve gıdaların metabolizmasının tüm süreçlerinin anlaşılmasında "ne", "nasıl" soruları kadar "ne zaman" sorusunun sorulması da önemlidir. Bu, uyku ile beslenmenin ana kesişim noktalarından birisidir.

Bir gıdanın alındığı, emildiği, bunlar için gerekli enzimlerin salındığı, bu enzimlerin en yüksek seviyeye çıktığı zaman ile uyku ve uyanma vakti doğrudan bağlantılıdır. Yağ ve proteinleri parçalayan enzimler, hormonlara duyarlı enzimler, iştah ve sindirimi düzenleyen diğer peptidler (lipoprotein lipaz, hormon duyarlı lipaz, bir tokluk sinyali olan leptin, adiponektin, visfatin, resistin, ghrelin, açlıkla uyarılan iştah arttırıcı etkili orexin-a ve orexin-b) doğrudan uyku ve uyanıklık durumundan etkilenmektedir. Uyku-uyanıklık ve beslenme arasındaki denge bozulduğunda gastrit, reflü, obezite gibi pek çok problemle karşı karşıya kalınıyor. Uyku sorunları ve zamanında uykuya geçememek, metabolizmayı alt üst ediyor.^[31]

"Kuvve-i şehviye"nin istikametini yemek, içmek, uyumak ve konuşmak gibi faaliyetlerde vasatı tercih etmek^[32] olarak yorumlayan Said Nursî'nin düşüncesine göre, uykusu ile ilgili kontrolü olmayan kişilerde yemek ile ilgili de kontrolün olması beklenemez.

Bir tedavi yöntemi olarak uykusuzluk

Bir gece uykusuzluk, gerginlik, huzursuzluk, sinirlilik, dikkat eksikliği, uykululuk hali oluşturabileceği gibi, ilginç bir şekilde duygu durumunda yükselmeye, fazlasıyla iyi hissetmeye de neden olmaktadır. Bu gözlemler, özellikle depresyonda 1 gece uykusuz bırakma şeklinde bir biyolojik tedavi yöntemini de gündeme getirmiştir. Uyku yoksunluğunun ciddi uykusuzluk şikayeti olan depresif hastaların tedavisinde kullanımı ile ilgili çalışmalar Alman psikiyatrist Schulte ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Başlangıçta deneysel olarak 1 gecelik uyku yoksunluğunun duygular üzerindeki

Bir gıdanın alındığı, emildiği, bunlar için gerekli enzimlerin salındığı, bu enzimlerin en yüksek seviyeye çıktığı zaman ile uyku ve uyanma vakti doğrudan bağlantılıdır.

[30] Nursi, Lemalar, s. 493

[31] Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları s.42-46

[32] Nursi, İşaratü'l İcaz, s. 45.

Yapılan pek çok araştırmada uyku problemleri ve psikiyatrik sorunlar arasında doğrudan bir ilişki olduğu gösterilmiştir.

etkilerine bakıldıktan sonra, depresyon tanılı hastalar gece boyunca uykusuz bırakılarak yaklaşık %60'ında hızlı, geçici bir iyileşmenin sağlandığı gözlemlenmiştir.

Peki neden tüm gece uykusuz kalan hastaların duygu durumunda bu yönde olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir? Bu iyileşmenin hipotalamus, hipofiz ve böbreküstü bezlerin birlikte rol aldığı fonksiyonlardaki ani değişim aracılığıyla veya bozulan biyolojik ritmin düzeltilmesi ile gerçekleştiği düşünülmüştür. Depresyonda uyku ve uyanıklıkta bozukluk oluyor ve bir gecelik uykusuzluk adeta bu bozuk düzeni resetliyor, sıfırlıyor, yeniden organize ediyor. Halen bu tedavi sabaha dek uykusuzluk şeklindeki “tam uyku yoksunluğu” ya da gecenin bir yarısında kaldırılmak suretiyle yapılan “kısmi uyku yoksunluğu” şeklinde başarılı bir antidepresan tedavi olarak uygulanmaktadır^[33]. Bu şekilde Said Nursî'nin “kabir gecesinde lüzumlu bir ışık” diyerek tavsif ettiği teheccüd namazının ruhi sıkıntılardan insanı kurtarmasının hikmeti daha anlaşılır hâle geliyor.

İkinci bir niyet uykuyu kaçırır mı?

Pek çok insan kolayca uykuya dalabiliyor; ortamdaki ses ve ışık miktarı onları fazla etkilemiyorken, bazıları ise tüm şartları uygun hale getirdikleri halde uyuyamıyorlar. Neden?

“Rahat olun” deyince rahat olunmadığı gibi, uykuya geçmeden “uyumalıyım” gibi bir şartlanma kişinin zihnen ve bedenen yeterince gevşemesine engel olacağından uykuya geçiş sürecini zorlaştırıyor. Uzmanlar bir şeyi düşünmeye çalışmanın onu daha çok hatırlatacağını söylüyor. Ters niyetlenme adı verilen teknikte uyuyamayacağını düşünen bir uykusuzluk hastasına “Bugün uyumamaya niyet et ve uyumamak için çalış.” şeklinde bir ödev veriliyor. Her gün uykuya geçiş sürecinde sıkıntılar yaşayan kişi uyumamak için direndiğinde ilginç bir şekilde esnemeye başlıyor ve uykusu geliyor. Yani dikkatin uyku üzerine odaklanması uyumayı zorlaştıran bir faktör olarak karşımıza çıkıyor. Bu konuda Said Nursî'nin yaklaşımı ise, “niyet bir cihetle fitri ahvalin ölümüdür.”^[34] şeklindedir. Biyolojik ritm dediğimiz iç saatimizle kainatla olan uyumumuzu sağlayan fitri haller üzerine niyet de bir cihetle o faaliyetlerin akışında aksaklıklara neden olabiliyor.

Psikiyatrik sorunlar ve uyku ilişkisi

Yapılan pek çok araştırmada uyku problemleri ve psikiyatrik sorunlar arasında doğrudan bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Örnek olarak depresyonda uykusuzluk görülür ve uykusuzluk depresyonun tetiklenmesine neden olabilir. Depresyon tanısıyla takip ve tedavi edilen hastalar çok uzun süreler izlendiğinde yeniden depresyon atağı geçirdiklerinde uyku düzeninde ve

[33] Pflug, B., Tolle, R. (1971). Disturbance of the 24-hour rhythm in endogenous depression and the treatment of endogenous depression by sleep deprivation. International pharmacopsychiatry,6, 187-196

[34] Nursi, Mesnevi-i Nuriye, s. 318

kalitesinde ciddi değişiklikler olduğu gösterilmiştir. Bu konuda benzer bir çalışmada, depresyonda uykusuzluk sorununun intihar davranışını öngörmeyi sağlayabildiği, depresyon tanılı bir hastada uykusuzluğun intihar davranışına aracı olabileceği tespit edilmiştir. Uykusuzluk çeken bugünün sağlıklı insanları gelecekte gelişmesi muhtemel bir depresyon açısından 3 kat daha fazla risk taşıyorlar. Yani biyolojik ritimde bir kayma, uykularda bozukluk olması pek çok psikiyatrik problemi tetikleyebiliyor.^[35]

Gördüğümüz incecik deri parçasını kaldırdığımızda karşımıza çıkan muhteşem bir alem ve bu alemle etkileşim içerisinde olan sair kuvveler ve cihazlar mükemmel bir etkileşim ve düzen içinde çalışıyorlar. Bu mükemmel sistemi değiştirmek ve düzenlemek genellikle tek bir parçanın değiştirilmesiyle mümkün olmuyor. İnsan ancak bir bütün olarak ele alınıp, tedavi yaklaşımları bu minvalde güncellendiğinde tam iyilik haline ulaşabiliyor.

Sonuç

Çevremizle, bedenimizle, kalbimizin atışlarıyla, çeşitli organlardan salınarak kanımızda dolaşan hormonların ritmik salınımıyla İlahi tesbihati dile getiren kainat büyüklüğünde bir senfoninin nağmeleri. Bu tesbihata uyduğumuz ve bu nağmelerin ahengini bozmadığımız ölçüde ruhumuzda bir ferahlık, bedenimizde bir canlılık hissedebiliriz. Tüm bunlar düşünüldüğünde Kuran'ı Kerim'de ifade edilen "Uykunuzu bir dinlenme kıldık."^[36] hakikatinin bir ucunu yakalamış oluruz kanaatindeyiz. Uyuma ve uyandırılmamızın tesadüf eseri olmayıp, organizmanın dengeli faaliyetleri sonucu meydana gelmesi ve kurulan biyokimyasal sistemin düzenli işleyişine paralel tanzim edilişi O'nun varlığına aşık bir delildir.

Bibliyografya

- Finkel, m, 2018, National Geographic Türkiye, Ağustos
- Günaydın (2014), Bir Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Uyku Kalitesi ve Genel Ruhsal Durumlarına Etkisi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 5
- Lee, H., Xie, L., Yu, M., Kang, H., Feng, T., Deane, R., (2015) The effect of body posture on brain glymphatic transport. Lournal of Neuroscience, 35(31)
- Pflug, B., Tolle, R. (1971). Disturbance of the 24-hour rhythm in endogenous depression and the treatment of endogenous depression by sleep deprivation. International pharmacopsychiatry
- Roenneberg, t. (2013) Chronobiology: the human sleep Project. Nature, 498 (7455)
- Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları

*Çevremizle,
bedenimizle,
kalbimizin
atışlarıyla, çeşitli
organlardan
salınarak
kanımızda dolaşan
hormonların
ritmik salınımıyla
İlahi tesbihati dile
getiren kainat
büyüklüğünde
bir senfoninin
nağmeleri.*

[35] Selvi, Yavuz (2019), Uyku, İstanbul, Selen Yayınları s.91-92

[36] Nebe suresi, 78/9